

L'HEBDO DU
POUVOIR D'ACHAT

ÉDITO



150€, c'est une somme importante, mais **c'est surtout une promesse.** Celle de vous permettre de réaliser **des économies et de consommer malin,** celle de partager des astuces pour mieux maîtriser son budget. 150€, c'est en moyenne, le montant des promotions que vous trouvez dans les catalogues des magasins proches de chez vous.

« 150 € » aujourd'hui, **c'est un magazine, un site Internet…** mais c'est avant tout un **engagement. Celui de soutenir votre pouvoir d'achat,** en vous informant, en vous aidant à trouver des bons plans, en vous aidant à économiser.

« 150 € », c'est ce que nous avons créé, pour vous. Parce qu'aujourd'hui plus que jamais, les **promotions et les prospectus sont essentiels pour nous tous,** alors qu'ils pourraient disparaître. Aussi, nous nous mobilisons pour votre pouvoir d'achat. **C'est la raison d'être de « 150 € ».**

Eric Paumier,
Directeur de la publication de « 150 € »

SOMMAIRE



Edition :
150euros - MILEE, SAS au capital de 1.000.000€, 315 549 352 RCS Aix-en-Provence, ZI Les Milles 1330 avenue Guillibert de la Lauziere bât D5, CS 20 591, 13595 Aix-en-Provence CEDEX 3.
Représentant légal : Hopps Group.
Actionnaire unique : Distri'Hopps.

Directeur de la publication :
Eric Paumier
Rédacteur en chef : Pierre-Yves Larvor
Journalistes : Raphaël Gazel, Victoire Mabille, Mathilde Enthoven.
Crédits photos : shutterstock - iStock.
Couverture : Dragan Grkic. shutterstock.
Publicité : publicite@150euros.fr
Impression : ROTOAISNE
Chemin de la Cavée, 02430 GAUCHY.
TECHNIGRAPHIC, La Thibaudière, 61130 St Germain de la coudre.
Date de parution : N°1 - S18 - 2023.
Dépôt légal et numéro ISSN en cours.
Site Web :
www.150euros.fr
Suivez-nous sur :
Facebook, Instagram et Pinterest










Tous les papiers se trient et se recyclent.
Ne pas jeter sur la voie publique.
Imprimé sur du papier recyclé.

=À LA UNE=



Chaque semaine, gros plan sur un thème que nous souhaitons mettre en avant.

Aujourd'hui, le cashback, qu'est-ce que c'est, et comment il peut se révéler un levier pour le pouvoir d'achat.



© dstaerk. iStock.

Cashback : comment ça marche ?

Et si le cashback était le nouveau moyen de faire des économies ? En France, cette technique – qui consiste à **récupérer une partie du prix de ses achats en ligne et en magasin sous forme d'un pourcentage** du montant total de son panier – a connu une croissance fulgurante ces dernières années : +150% en 3 ans pour un chiffre d'affaires de 42 millions d'euros ! Première étape pour en profiter : **s'inscrire sur une plateforme de cashback** (eBuyClub, iGraal, Poulpeo…). Pour bien choisir, **plusieurs critères doivent être pris en compte,** comme le nombre de partenaires que possède la plateforme, le taux de cashback proposé, les modalités de versement (virement, PayPal, chèque…), sans oublier la consultation des avis des consommateurs pour éviter les mauvaises surprises ! **Bon à savoir : le cashback peut s'additionner aux soldes et aux autres offres promotionnelles !**



Parole d'utilisatrice : Agnès



Comment Agnès a-t-elle récupéré environ 1300 € de cashback en quelques années ? Par une pratique assidue des plateformes dédiées, qu'elle consulte fréquemment. « *C'est quand même une petite somme,* dit-elle, *qui n'est pas négligeable quand on veut faire attention à ses dépenses.* » Elle l'utilise, entre autres, pour les voyages ; Booking, par exemple, propose à cet instant 6% de cashback sur iGraal. **Mais nombre de petits achats du quotidien sont l'occasion de réaliser des économies.** « *Ce sont des petits montants mais, vous savez, à force ça va vite. J'ai envie de profiter de la vie, même si la vie elle est chère. C'est pour ça que je pense qu'il faut être assez vigilant sur les produits qu'on achète, ne pas se laisser avoir et ne pas payer à des prix exorbitants !* »

=DÉCRYPTAGE=

Les prospectus, le coup de pouce à votre pouvoir d'achat


© Ruslan Galiullin. iStock.

Chaque semaine, «150€» décortique pour vous un sujet essentiel lié de près ou de loin au pouvoir d'achat. Aujourd'hui, décryptage sur le rôle joué par «150€» concernant l'accès aux promotions des magasins proches de chez vous.

Le saviez-vous ?

En France, **près de 6 Français sur 10 estiment que les prospectus les aident à améliorer leur pouvoir d'achat.** C'est une fonction reconnue des prospectus, et une **part conséquente des Français y sont très attachés.**

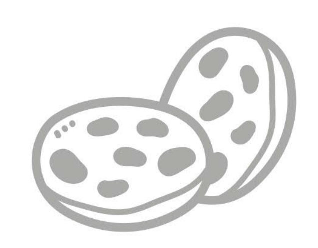
Or, dans les prochaines années, la distribution des prospectus risque de s'arrêter. Certaines collectivités en France expérimentent déjà un dispositif appelé **«Oui Pub»** qui impose de coller un autocollant sur sa boîte aux lettres pour continuer de recevoir les catalogues des magasins proches de chez soi. Dans ces zones et ailleurs, **plusieurs enseignes ont déjà décidé d'interrompre ou de réduire la livraison de leurs catalogues…**

«150€» donne la possibilité à toutes les personnes qui le souhaitent de **s'inscrire gratuitement,** comme vous-même l'avez fait, **pour continuer de recevoir les prospectus des enseignes proches de chez elles.** Ainsi, pas besoin de «Oui Pub» apposé sur la boîte aux lettres, pas besoin d'aller chercher les catalogues en magasin, pas de risque de ne plus les trouver dans la boîte aux lettres du jour au lendemain…

«150€» les envoie gratuitement avec votre magazine d'information que nous sommes heureux de vous envoyer toutes les semaines.

Alors n'hésitez pas à partager ce bon plan avec votre entourage pour qu'eux, aussi, **reçoivent gratuitement** des infos pour **consommer malin** et **des promos pour acheter moins cher** dans les magasins proches de chez eux.





=TÉMOIGNAGES=

AU CŒUR D'UNE DISTRIBUTION LINKEE

Morgane, 20 ans, bénévole Linkee
Étudiante

« Linkee, c'est **une association solidaire qui lutte contre le gaspillage alimentaire.** Elle organise des **distributions alimentaires tous les jours** de la semaine et propose aux étudiants de venir chercher un panier de fruits et légumes, et autres produits dont la date de péremption est proche, qui vont être jetés, donc qui sont gratuits.

La seule condition pour venir chercher un panier chez Linkee est d'être étudiant. Il y a toujours beaucoup plus de gens, qui prennent parfois pour leurs amis…
Dans le panier, il y a toujours des **légumes,** au moins 1 pour pouvoir vivre et manger sainement, car ce sont principalement des légumes bio. Il y a des **produits secs,** généralement bio, et **d'autres venant de la restauration collective** qui ne peuvent plus être servis – ici, du riz et de la viande. Il y a parfois du pain, des viennoiseries et des produits hygiéniques. »



Lisa Marie, 22 ans, utilisatrice Linkee
Étudiante

« Étant donné que je viens de prendre mon appartement et que je n'ai pas forcément les moyens de tout payer en même temps, j'étais en train de regarder sur Internet des moyens de m'alimenter. **C'est compliqué de payer,** juste une bouteille d'huile, c'est cher…
Je gagne à peu près 850 € par mois. La moitié passe dans le loyer, il y a le Navigo et j'essaie tant bien que mal de vivre ma vie d'étudiante. **Il y a beaucoup d'avantages chez Linkee, notamment le fait qu'ils proposent des légumes** et des fruits, je trouve ça cool parce que c'est cher…
C'est sûr que ça aide pas mal de gens. Rien qu'à voir la file énorme… C'est fou de voir à quel point les étudiants sont en demande… »



Morgane
Étudiante



Lisa Marie
Étudiante

Témoignages disponibles en intégralité sur 150euros.fr


© Roman Mykhalchuk. iStock.

=TRUCS & ASTUCES=

ANTI-GASPI

Le gaspillage alimentaire est conséquent en France. On estime les pertes en phase de consommation (un tiers du gâchis total) à 30 kilos par personne et par an. Des chiffres importants, brandis par les militants écologistes et une tendance que des acteurs du secteur agroalimentaire tentent d'inverser.
Comment ce phénomène peut-il profiter à votre portefeuille? En plus des rayons anti-gaspi des distributeurs, les magasins de déstockage alimentaire peuvent se révéler des alliés précieux pour votre pouvoir d'achat.
Des applications, comme Too Good To Go ou Phenix, vous permettent de trouver des paniers anti-gaspi issus de distributeurs, boulangers, primeurs ou restaurants près de chez vous, et d'acheter à moindre coût un repas qui sans cela aurait été gâché.

ZOOM SUR "TOO GOOD TO GO"

Chaque année, 10 millions de tonnes de nourriture sont jetées en France. Lancée en 2016, l'application Too Good To Go lutte contre ce gaspillage alimentaire et permet à de nombreux commerçants, boulangers, restaurants, supermarchés et bien d'autres encore, de vendre des produits qu'ils sont en passe de jeter à la fin de leur journée. Au total, ce sont près de 23 000 commerçants qui, chaque soir, indiquent les produits qu'ils n'ont pas vendus. Via l'application, les clients peuvent alors réserver un panier à prix réduit et venir le récupérer au dernier moment. Depuis sa création, cette application rassemble des millions d'utilisateurs en France. Et a permis de sauver près de 30 millions de repas qui étaient destinés à finir à la poubelle.

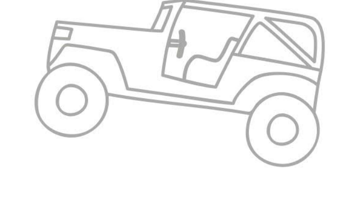


L'AMPLEUR DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE EN FRANCE

Selon le ministère de l'Écologie, chaque année, 10 millions de tonnes de produits alimentaires sont gaspillées en France.





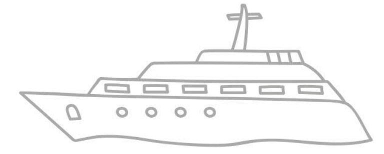


MOTS MÊLÉS



R	R	E	I	R	V	E	F	N	A	P	M	Y	T	M
E	E	L	S	J	E	R	O	O	P	O	S	N	E	O
Y	S	I	X	E	R	I	M	E	I	P	P	O	L	U
A	S	C	U	T	T	O	R	U	O	L	E	S	C	S
P	I	A	E	A	N	T	F	D	N	A	C	S	N	S
U	L	F	I	B	E	C	O	L	N	T	I	I	O	E
Z	G	V	V	L	C	I	N	B	I	E	A	C	A	U
Z	A	O	N	E	L	V	D	P	E	A	L	U	C	X
L	P	Y	E	O	R	A	A	E	R	U	I	A	A	S
E	T	O	Q	M	U	U	N	N	F	O	Q	S	C	I
G	O	U	R	M	E	T	T	T	N	E	D	A	O	N
E	E	O	I	D	U	T	S	I	I	I	N	U	P	N
T	E	Z	I	E	R	T	S	C	O	M	E	D	I	E
U	N	E	I	R	U	A	V	Y	G	V	X	R	U	T
L	A	X	A	T	I	F	I	S	S	E	C	C	U	S

AVIATION
CACAO
CALENDRIER
CENTRE
COMEDIE
DEFENDU
ENVIEUX
FACILE
FEVRIER
FONDANT
GLISSER
GOINFRE
GOURMET
JETABLE
LAXATIF
LIAISON
LOQUET
MOUSSEUX
NOEUD
ONCLE
PAQUEBOT
PAYER
PIONNIER
PLATEAU
PRODUIT
PUZZLE
SAILLANT
SAUCISSON
SPECIAL
STUDIO
SUCCESSIF
SYSTEME
TENNIS
TREIZE
TYMPAN
VANNIER
VAURIEN
VICTOIRE
VOITURE
VOYOU



Source : ©www.fortissimots.com

JEU DU MOT PERDU

Rayez toutes les lettres qui sont doubles, triples ou plus, uniquement dans les diagonales de droite à gauche et de gauche à droite. Ensuite formez le mot perdu avec celles qui restent dans la grille.

C	C	R	H	I	Q	B
A	E	Z	T	U	S	V
R	Z	B	C	O	Q	I
P	Q	O	E	V	R	H
T	U	B	A	I	U	T
Q	I	V	A	Z	E	Z
S	Q	T	P	N	O	B



SUDOKU

Niveau moyen

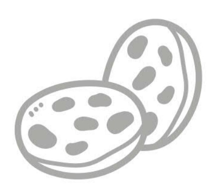
			1	9				3
1		5		4		8		
					7			2
	3	2	8	5		6		
		8				7		
		4		7	3	1	2	
4			2					
		9		6		4		1
8				3	5			


© Elena Shashkina. shutterstock.

=RECETTE MALIGNE POUR 4 PERSONNES=

INGRÉDIENTS

Pâtes	300g
Tomates concassées	300g
Tomate en option	1
Mozzarella	300g
Oignon	1
Huile d'olive	1 cuillère
Herbes de Provence	1 cuillère à soupe
Sel, poivre	1 pincée



GRATIN DE PÂTES À LA TOMATE

Cuisez vos pâtes comme indiqué sur le paquet.

Dans une poêle, faites revenir les oignons émincés avec l'huile d'olive, ajoutez-y ensuite les tomates concassées et laissez chauffer 2 minutes.

Versez-y ensuite les pâtes, les herbes de Provence, salez et poivrez selon vos goûts. Laissez mijoter 5 minutes à feu doux.

Coupez la tomate (optionnelle) et la mozzarella en rondelles.

Dans un plat à gratin, versez la préparation de la poêle et recouvrez le tout avec les rondelles de mozzarella et de tomate. Faites cuire au four à 180°C pendant 25 minutes.

À table!